

少雨決行

参加  
無料！

# クアオルト 健康ウォーキング

★ 大杵社 コース 3.0KM

3月 8日 SUN

9:30よりクアージュゆふいん多目的ホールにて受付開始

10:00▶12:00 クアージュ出発⇒大杵社コース



樹齢1,000年をこえる大杵社を目指す  
「大杵社コース」をガイドと一緒に歩きます。

お申し込みはこちらから！ 申込フォーム

申込フォーム・電話等で  
お申し込みください。

☎ 097-582-1158



<https://logoform.jp/form/cUDX/1387907>



## 駐車場

湯布院福祉センター・旧国民宿舎跡地をご利用ください。

## 集合場所

クアージュゆふいん(由布市湯布院健康温泉館)  
多目的ホール  
由布市湯布院町川上2863番地

定 員 20名

準備物 動きやすい服装・歩きやすい靴  
飲み物は各自でご準備ください。

## お問合せ

☎ 097-582-1158

主催：由布市クアオルト推進協議会 事務局  
(由布市総合政策課)



参加者には  
「ゆーふータンブラー」を  
差し上げます！

## クアオルト（Kurort）って何？

クアオルトはドイツ語で「療養地・健康保養地」という意味。

クア（kur）が「治療、療養・保養のための滞在」・オルト(ort)が「場所」を意味しており、治療、療養・保養するための場所という意味があります。

ドイツのクアオルトは、自然の治療薬を活用する病院や治療施設があり、医療保険が適用されるほか、大きな公園や人が交流する施設、景観形成や環境保全など、条件を備えた場所で、国が法律で認定した「地域」のことを指します。

## クアオルト健康ウォーキングとは？

ドイツの気候性地形療法を基本にしながら自然の地形や気候を活用して、無理なく、頑張りすぎずに歩く「健康ウォーキングプログラム」です。

歩くときのキーワードは、「頑張らないスピード」「冷たくさらさら」途中で心拍数や体表面温度を計りながらそれぞれの体調にあわせて速さを調整して歩きます。

今回のウォーキングで歩いていただく「大杵社コース」はクアオルト健康ウォーキングの”認定コース”です。

## クアオルト健康ウォーキングで得られる効果

クアオルト健康ウォーキングには、生活習慣病の予防や改善、認知症予防、メンタルヘルスの向上、仕事の能率アップなど、さまざまな効果が期待できます。

また太陽の光を浴びながらクアオルト健康ウォーキングを行うことで、セロトニンという心の安定に不可欠なホルモンが増え、快眠につながるともいわれています。